

競技規則2026 早見表 (2026年改定)

クラス	年齢制限	Ro 1				Ro 2				得点
		採点基準	D上限	要求	ペナルティ	採点基準	D上限	要求	ペナルティ	
A	なし	E ○	-	① 10種類の異なる種目で構成 ② 360°以上の回転を伴う種目を前方・後方共1種目以上	決定点から -1.0	E ○	-	① 自由演技 ② 日本体操協会トランポリン競技規則		Ro1 + Ro2
		H ○				H ○				
		T ○				T ○				
		D ○				D ○				
B	なし	E ○	3.0	① 腹落ち及び背落ちを伴う種目をそれぞれ行うこと ② 360°以上の回転を伴う種目を1種目以上行うこと ③ 一つの種目で①, ②の要求を満たすことができる	決定点から -1.0	E ○	4.5	① 自由演技 ② 日本体操協会トランポリン競技規則		Ro1 + Ro2
		H ○				H ○				
		T ○				T ○				
		D ○				D ○				
PB	なし	E ○	-	① 規定演技	構成と違う種目を行った時点で中断	E ○	3.5	① 自由演技 ② 1種目当たりの難度点上限は0.6以下	中断	Ro1 + Ro2
		H ○				H ○				
		T ○				T ○				
		D ○				D ○				
C	小学生以下	E ○	-	① 規定演技	構成と違う種目を行った時点で中断	E ○	2.5	① 自由演技 ② 1種目当たりの難度点上限は0.6以下	中断	Ro1 + Ro2
		H ○				H ○				
		T ○				T ○				
		D ○				D ○				
PC	小学生3年生以下	E ○	1.5	① 捻りを伴うドロップ系種目 ② 背または腹で着床する種目 ③ 1種目当たりの難度点上限は0.3以下 ④ 1/2ピルエットまたは1/1ピルエット ⑤ ①, ②はそれぞれ1種目以上行うこと ⑥ 提出した構成表どおりの実施	構成と違う種目を行った時点で中断	E ○	1.5	Ro1と同じ	構成と違う種目を行った時点で中断	Ro1 (高い方) Ro2
		H ○				H ○				
		T ○				T ○				
		D ○				D ○				
M	30歳以上	E ○	-	① 自由演技 ② 日本体操協会トランポリン競技規則		E ○	-	① 自由演技 ② 日本体操協会トランポリン競技規則		Ro1 + Ro2
		H ○				H ○				
		T ○				T ○				
		D ○				D ○				

○ 参考のため難度を表記していますが、規定演技の採点に難度点が加算されることはありません。

【 PBクラス 規定演技 】

	種目	姿勢	難度点
1	バックドロップ		0.1
2	後方3/4宙返り		0.3
3	ストラドルジャンプ		0.1
4	フルシート		0.2
5	1/2シート		0.1
6	スタンド		0.1
7	1/2フロントドロップ		0.2
8	スタンド		0.1
9	タックジャンプ		0.1
10	前宙	○	0.5

計 1.8

*表記のない種目の姿勢はフリーとする

【 Cクラス 規定演技 】

	種目	姿勢	難度点
1	フルシート		0.2
2	1/2シート		0.1
3	1/2スタンド		0.1
4	ストラドルジャンプ		0.1
5	1/2フロントドロップ		0.2
6	スタンド		0.1
7	パイクジャンプ		0.1
8	シートドロップ		0.1
9	1/1シートドロップ		0.2
10	スタンド		0.1

計 1.3

*表記のない種目の姿勢はフリーとする